

SEPTEMBER 2013

Träningsläger Obertilliach

den 17 september 2013

Har sedan en dryg vecka befunnit mig nere i Tyrolen och närmare bestämt Obetiliach i Österrike. Detta är andra gången i år och totalt börjar det vara några gånger.. Men jag klagar inte då träningsmöjligheterna är utmärkta och boendet väldigt bra. Denna gång är vi inte ensamma heller utan även grabbarna befinner sig här på läger, trevligt att träffa dem nån gång också! Träningen har gått bra här uppe på höjden och jag tycker inte alls att det varit så jobbigt att akklimatisera sig som det brukar, men lungor och hjärta får allt jobba på ändå under passen.. Igår kördes nämligen ett race i en lite annorlunda form -stafettrace. Jag och min lagkompis Jenny utgjorde lag "youngstars" och skulle kämpa mot "medelmåttorna" Emelie och Bettan och "de rutinerade" Elin och A-K under tre tävlingar. Den första var en skytteövning och de andra två vanliga stafetter med 4 sträckor var på varje, riktigt kul och jobbigt.. Det hela resulterade i en totalseger för mig och Jenny! Wihou!

Annars flyter träningen på bra här nere, träningsvärken känns dock lite här och var men är väll så det ska vara. Jag och Elin läser ju dessutom samma kurs i skolan så vi har avklarat lite skoluppgifter mellan passen så nu är det gjort, känns riktigt skönt! Vi har haft en vilodag då vi även hann med en liten utflykt till Lienz och så bjöds det på Musik quiz en kväll här tillsammans med Lars Ljung, riktigt trevlig kväll.. :)

Imorse skulle vi springa långpass uppe i bergen.. Det fick dock planeras om lite då det låg lite väl mycket snö på dessa toppar. Men 4 timmars träning avklarades i alla fall och nu har vi välförtjänt lugn eftermiddag innan det är dags att köra slut på de sista krafterna under morgondagens backintervaller..

Det var allt från mig här borta, ha det fint!

Kramar



Där nere skymtas Obertilliach, väldigt fint!



Var lite snö att plumsa i under löpturen, börjar längta nu!!